



**ЕМПАТИЯ И
РАБОТА В ЕКИП НА
РАБОТНОТО МЯСТО**

**Връзки между
емпатия и
уязвимост**

Връзка между емпатия и уязвимост

- **Връзка между емпатия и уязвимост**
 - Уязвимостта не е слабост
 - Уязвимостта “ражда” иновациите, креативността и промяната
 - Емпатия и управление на стреса



Уязвимостта не е слабост

- Уязвимостта не е свързана с победа или загуба.
- Уязвимостта не се отнася до области на слабост
- Това е способността да се показваме и да бъдем виждани от себе си и от другите такива, каквито сме в действителност
- Това е акт на изключителна смелост
- Смелостта да покажете своите слабости и да поемете риска да бъдете отхвърлени
- Силата да правим това, което вярваме, че трябва да правим, когато сме ужасени от това, което хората могат да видят или мислят



Уязвимостта не е слабост

Слабост:

- Фактът или хипотезата, че не си силен или влиятелен
- Определена част или качество на някого, което не е добро или ефективно
- В SWOT анализа слабостите са онези характеристики на бизнеса, които създават недостатъци спрямо другите.



Предимства на уязвимостта

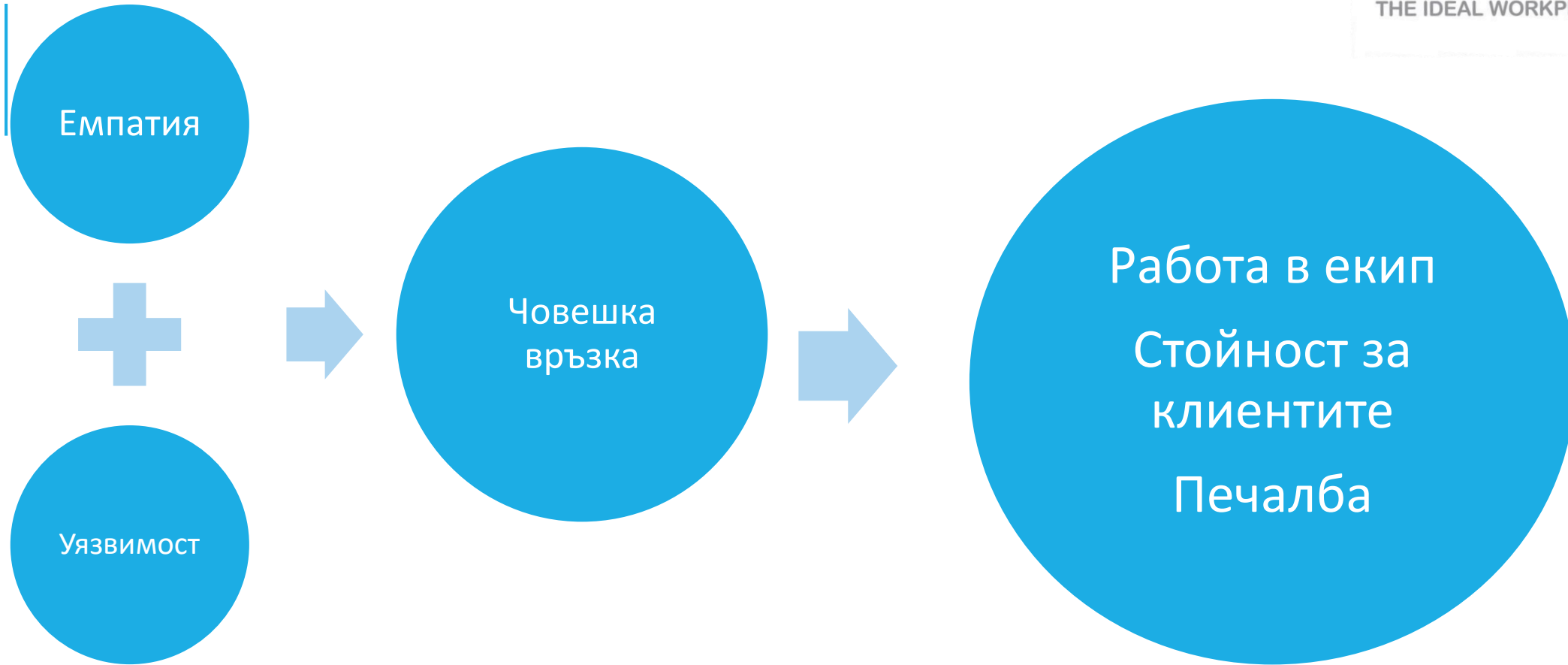
Приемането на уязвимостта като част от културата на организацията помага да се развие съпричастност и от тази гледна точка да се преодолеят слабостите и да се израства.



Какво е емпатия?

- Способността да разберете или почувствате мислите, чувствата или преживяванията на ваш колега **от тяхната гледна точка**
- Това е, способността да се поставите на мястото на друг





Съставки на иновацията:

- Истинско сътрудничество
- Признаване на грешките
- Промяна на гледната точка
- Смирение
- Диверсифициран екип



Съставки на креативността

- Пространство
- Време
- Доверие
- Проба – грешка
- Справяне с несигурността



Уязвимостта във всички фази на промяната



Объркване



Безпокойство



Съпротива



Чувство на неудовлетвореност

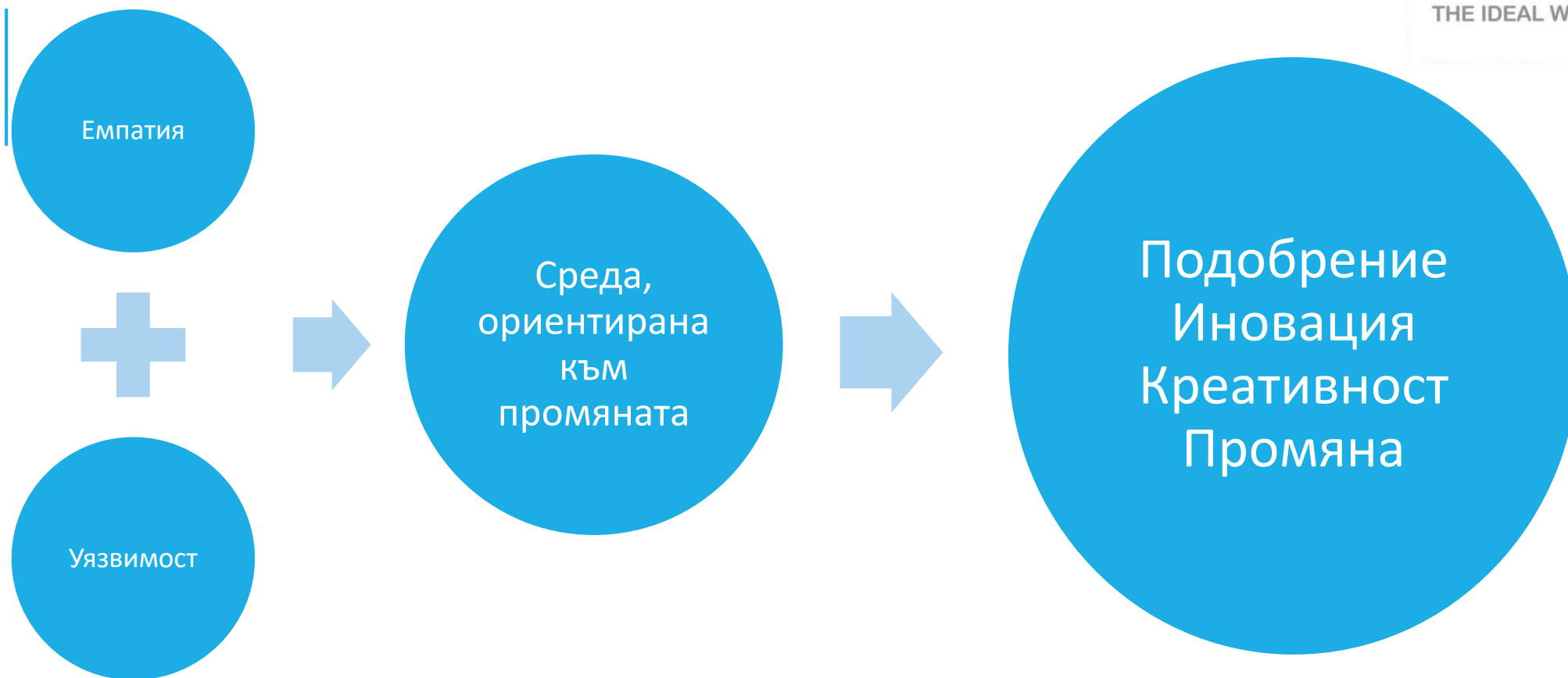


Фал старт

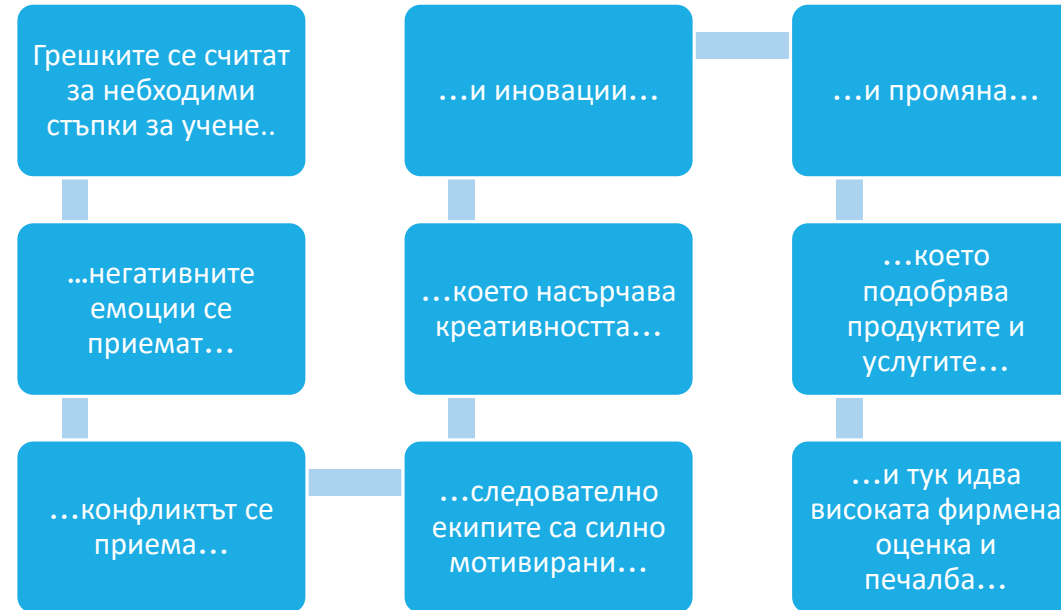


Промяна





Характеристики на организации, допускащи уязвимост



Техники за управление на стреса

- Ефектът на природата
- Физическа активност
- Осъзнато движение
- Дневник на ежедневните очаквания
- Упражнения за дишане



Емпатия и управление на стреса

Основни причини за стрес на работното място, идентифицирани от фокус групите на TIWA:

- Лошо управление
- Прекалено много отговорности
- Вътрешни конфликти
- Безмилостни крайни срокове



Емпатия и управление на стреса

- Емпатията помага за:
 - Идентифициране на причините за стреса
 - Слушане, разбиране и чувстване
 - Разкрийте и дискриминирайте безпокойството, което не е свързано с проблема
 - Изслушване на всички страни, ангажирани с нагласа за решаване на проблеми
 - Фокусирайте се първо върху проблема и решението след това



Препоръки: Емпатия и Управление на стреса

- Тревожността и стресът увеличават егоцентризма, докато фокусът върху емоциите – не

Затова горещо препоръчваме:

- Практикувайте активно слушане в екипа
- Практикувайте свързани с работата сесии за споделяне на чувствата/ емоциите
- Ако е възможно, уверете се, че вашите служители знаят отговорностите и трудностите на всички длъжности в организацията.

The Empathy Distress Cycle



"The Empathy Distress Cycle" © Firas A. Nakshabandi, M.D.
Empathic Resonance, LLC © 2017 All rights reserved.



Упражнения за развиване на емпатия

- Активни сесии за слушане
- Преживяване с съпричастен език
- Игра на емпатия бинго
- Обсъждане на проблемите
- Споделяне за себе си



ИЗТОЧНИЦИ:

1. World Economic Forum <https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/>
2. Berkeley University
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
3. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
4. Empathic-Resonance <http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html>
5. HuffPost [https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s b 12374930](https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s_b_12374930)





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

